

Datos:

- 450 millones de personas sufren de un trastorno mental o de la conducta.
- Alrededor de 1 millón de personas se suicidan cada año.
- Cuatro de las 6 causas principales de los años vividos con discapacidad resultan de trastornos neuropsiquiátricos (depresión, trastornos generados por el uso de alcohol, esquizofrenia y trastorno bipolar).
- Una de cada cuatro familias tiene por lo menos un miembro afectado por un trastorno mental. Los miembros de la familia son frecuentemente los cuidadores primarios de las personas con trastornos mentales. La magnitud de la carga en la familia es difícil de justipreciar, y por eso es frecuentemente ignorada. No obstante, es dable afirmar que el impacto es importante en la calidad de la vida familiar.
- Amén de los costos de salud y sociales, las personas afectadas por trastornos mentales son víctimas de violaciones de los derechos humanos, estigma y discriminación, dentro y fuera de las instituciones psiquiátricas.



Contáctanos

contacto@asociacionlamexico.org

www.asociacionlamexico.org



Ayuda Psicológica



www.asociacionlamexico.org

Ayuda Psicológica:

Para todas las personas, la salud mental y física y el bienestar social son componentes vitales inextricablemente ligados. En efecto, la salud mental puede ser definida como el estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades.

No obstante, en la mayor parte del mundo, ni remotamente se le atribuye a la salud mental y los trastornos mentales la misma importancia que a la salud física. Por el contrario, la salud mental ha sido objeto de abandono e indiferencia.

¿Qué es la salud mental?

Salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. La dimensión positiva de la salud mental ha sido subrayada en la definición de salud de la OMS, tal cual consta en la constitución misma: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Los conceptos de salud mental incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente.

Salud mental se refiere a la posibilidad de acrecentar la competencia de los individuos y comunidades y permitirles alcanzar sus propios objetivos.

A quién afecta

No hay grupo humano inmune, empero el riesgo es más alto en los pobres, los sin techo, el desempleado, en las personas con poco nivel de escolaridad, las víctimas de la violencia, los migrantes y refugiados, las poblaciones indígenas, las mujeres maltratadas y el anciano abandonado.

Por qué es importante tratarla

Los individuos afectados por trastornos comórbidos (físicos y mentales) tienen regularmente tasas más bajas de empleo que las personas afectadas por un solo trastorno físico. En diferentes encuestas, aproximadamente un 20% menos de personas con un trastorno físico y psiquiátrico simultáneo informaron estar empleadas, en contraste con las afectadas por un solo trastorno físico.

¿Cómo es posible promover la salud mental?

Dentro del espectro de intervenciones de salud mental, la promoción y la prevención son posibles y ambas cuentan con bases científicas. Ambas están sostenidas por un cuerpo de conocimiento creciente que proviene de disciplinas diversas como la psicopatología del desarrollo, la psicobiología, la prevención y las ciencias de la promoción de la salud (OMS, 2002). Los programas de promoción y prevención han demostrado redituar ahorros económicos a la sociedad.

¿Cómo incentivar la salud mental?

Las intervenciones preventivas reducen la depresión y los sentimientos de desesperanza, agresión y conductas delictivas, así como el uso del tabaco, alcohol y drogas y esto de manera sostenida.

Se ha mostrado que la capacitación de maestros y padres mejora la detección de problemas y facilita las intervenciones indicadas. (Salud, 2004)

